

Festival della salute globale, Fondazione Barilla: il benessere delle persone e del pianeta passa da una dieta sostenibile

- *Il concetto di salute è oggi in continua evoluzione, non riguarda solo l'aspetto medico, ma passa anche per lo sviluppo sostenibile e per il modo in cui produciamo e consumiamo il cibo.*
- *Al panel "Alimentazione e sostenibilità alimentare", in programma sabato 6 aprile, si discuterà di come è possibile produrre cibo che assicuri una dieta sana e non danneggi le risorse naturali.*
- *Si parlerà anche di Su-Eatable Life, progetto che mira a favorire l'adozione di diete sostenibili per ridurre emissioni di CO2 e l'impronta idrica, aumentando la consapevolezza dei cittadini europei.*
- *La Doppia Piramide Alimentare ed Ambientale di Fondazione Barilla può aiutare a seguire modelli alimentari sostenibili e dare un contributo alla nostra salute oltre a quella del Pianeta.*

Padova, 4 aprile 2019 – Il cibo è una risorsa fondamentale per garantire il nostro benessere, ma siamo davvero sicuri di avere uno stile alimentare che garantisca una vita longeva e di buona qualità? La risposta è NO! A confermarlo sono i dati analizzati e rielaborati da **Fondazione Barilla** e che si inseriscono nella narrazione durante il **Festival della Salute Globale di Padova**: nel mondo oltre 650 milioni di over 18, pari al 13% della popolazione del Pianeta¹, sono obesi (si stima che ogni 2 persone obese o sovrappeso ve ne sia 1 che soffre di malnutrizione). In Italia il dato scende a poco più del 10% della popolazione over 18². L'obesità rappresenta uno dei fattori di rischio per l'insorgenza di alcune malattie non trasmissibili - come per esempio malattie cardiovascolari, problemi respiratori, diabete - che, solo nel nostro Paese, sono responsabili del 91% dei decessi³. Come dimostrano i numeri, il cibo e gli stili alimentari sono strettamente connessi alla nostra salute e impattano, quindi, anche sui costi che siamo chiamati a sostenere per le cure mediche. Il junk food, sebbene abbia spesso un costo basso, può nascondere sul lungo periodo spese inattese, che gravano poi su tutto il sistema economico e sanitario globale. L'obesità si stima impatti sul sistema economico mondiale per 2 trilioni di dollari (2,8% del PIL mondiale)⁴. In Italia solo per le patologie cardiovascolari i costi stimati ammontano a oltre 15 miliardi di euro⁵ e per la cura del cancro a poco meno di 7 miliardi⁶.

LA SALUTE DELL'UOMO È COLLEGATA A QUELLA DEL PIANETA

Trasporti, riscaldamento degli edifici e utilizzo di energia elettrica hanno un grande impatto sull'ambiente, contribuendo in modo considerevole ai cambiamenti climatici. Non tutti sanno però che l'impatto maggiore sull'ambiente deriva da quello che mettiamo nel piatto: la produzione di cibo causa il 24% delle emissioni di gas serra globali, più dell'industria (21%) e dei trasporti (14%). Entro il 2050, si prevede un aumento dell'80% delle emissioni di gas serra derivanti dalla produzione alimentare se la popolazione mondiale raggiungerà i 10 miliardi. Già oggi, secondo le recenti stime, l'inquinamento dell'aria in Italia causerebbe la morte di oltre 90 mila persone all'anno, un vero record nell'UE⁷, ecco perché serve un approccio diverso al cibo, sia a come lo produciamo che a come lo consumiamo. Insomma, quello che mangiamo influenza la nostra salute, quello che scegliamo influenza cosa è prodotto, e questo, a sua volta, impatta sull'ambiente. Ma cosa è possibile fare per una produzione alimentare che assicuri una dieta sana e sostenibile per le persone e per il pianeta senza danneggiare le risorse naturali? A queste e ad altre domande si cercherà di dare risposta durante il panel "**Alimentazione e sostenibilità ambientale**", in programma **sabato 6 aprile alle 12 presso l'Auditorium del Centro Culturale Alinate/San Gaetano**, al quale parteciperà il Prof. **Riccardo Valentini**, membro dell'Intergovernmental Panel on Climate Change IPCC, Premio Nobel per la Pace nel 2007, e membro dell'Advisory Board della Fondazione Barilla.

DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE E AMBIENTALE: SALUTE DELLE PERSONE E DEL PIANETA VANNO ALL'UNISONO

Negli ultimi anni abbiamo assistito a un progressivo allontanamento da modelli alimentari sostenibili, come la Dieta Mediterranea, in favore di modelli ricchi di proteine di origine animali, alimenti trasformati con alte percentuali di zuccheri, sale, grassi o poveri di fibre. Soluzioni alimentari che ci possono esporre, sul lungo periodo, a malattie o problematiche di salute anche molto costose. Scegliere diete sostenibili, oltre a ridurre l'impatto sull'ambiente, può

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

² http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/355985/Health-Profile-Italy-Eng.pdf?ua=1

³ <http://gamapserver.who.int/mapLibrary/app/searchResults.aspx>

⁴ Tremmel, M., Gerdtham, U. G., Nilsson, P., & Saha, S. (2017). Economic burden of obesity: a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 14(4), 435.

⁵ <http://www.oecd.org/italy/obesityandtheeconomicsofpreventioninfat-italykeyfacts.htm> Tremmel, M., Gerdtham, U. G., Nilsson, P., & Saha, S. (2017). Economic burden of obesity: a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 14(4), 435.

⁶ https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/societal-impacts/costs#_Toctb1

⁷ <https://www.who.int/globalchange/resources/countries/en/>

incidere positivamente sulla longevità. Ad esempio, un'alta aderenza alla Dieta Mediterranea si stima possa portare circa 4,5⁸ anni di aspettativa di vita in più. Il binomio tra salute e sostenibilità trova la sua sintesi nella **Doppia Piramide Alimentare Ambientale**, un modello grafico che alla classica piramide alimentare (i cui principi coincidono con quelli della dieta mediterranea) affianca una nuova piramide (capovolta) "ambientale" nella quale gli alimenti vengono classificati in base alla loro impronta ecologica (Ecological Footprint), ossia l'impatto che la loro produzione può avere sull'ambiente.

L'invito è quello di consumare più frutta e verdura, per poi salire verso i cereali (soprattutto integrali, ricchi di fibra e componenti aggiuntivi), i legumi, l'olio extra vergine di oliva e i latticini. Nella parte superiore della piramide si trovano carne rossa, dolci, formaggi, carni bianche, pesce e uova.

Questi sono alimenti di cui è importante moderare il consumo: offrono importanti nutrienti, ma la loro quantità deve essere mantenuta sotto controllo per evitare impatti negativi sulla salute e sull'ambiente.

LA RISPOSTA PER UN PIANETA SOSTENIBILE È NEL NOSTRO PIATTO. SCOPRI IL PROGETTO EUROPEO SU-EATABLE LIFE

Durante il panel si parlerà anche di **Su-Eatable life**, un progetto europeo che mira a ridurre l'impatto ambientale (emissioni di CO₂ e consumo di acqua) connesso alle nostre abitudini alimentari, attraverso l'adozione da parte dei cittadini europei di una dieta sana e sostenibile. Le mense (aziendali, universitarie, scolastiche) sono tra le realtà dove lo spreco alimentare è più alto, dove intervenire per facilitare il passaggio dei cittadini verso diete più sostenibili e a basso tenore di carbonio e acqua. Nella prima fase, Su-Eatable life coinvolgerà 5.000 cittadini UE in mense universitarie e mense aziendali, e attraverso piatti "sostenibili" aiuterà a risparmiare circa 5.300 tonnellate di CO₂ e 2 milioni di metri cubi di acqua. Con il coinvolgimento di tutta la popolazione dell'Unione Europea, si potrebbe arrivare ad un risparmio potenziale di circa 535 Milioni di tonnellate di CO₂ l'anno e circa 200 miliardi di metri cubi di acqua all'anno.

Fondazione Barilla Center for Food and Nutrition

La Fondazione BCFN è un centro di ricerca multidisciplinare che analizza le cause e gli effetti che le relazioni economiche, scientifiche, sociali e ambientali hanno sull'alimentazione. Produce contenuti scientifici che possono essere utilizzati per informare ed aiutare le persone ad una scelta responsabile per quanto riguarda alimentazione, nutrizione, salute e sostenibilità.

BCFN PRESS OFFICE c/o INC ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE

Simone Silvi - Senior Account Media Relations, BCFN Foundation s.silvi@inc-comunicazione.it; +39 335.10.97.279

Fulvio D'Andrea - Media Relations Consultant – f.dandrea@inc-comunicazione.it - +39 334.37.57.384

CONTATTI UFFICIO STAMPA

Valentina Gasbarri, External Relations and Communication Manager, valentina.gasbarri@barillacfn.com , +39 338 7882700

⁸ Cros-Bou, M., Fung, T.M., Prescott, J., Julin, B., Du, Mengmeng, Sun, Q., Rexrode, K.M., Hu, F.B., De Vivo, I. Mediterranean diet and telomere length in Nurses' Health Study: population based cohort study, *BMJ* 349:g6674, 2014.